

*Acidi grassi polinsaturi omega-3 da olio di pesce: l'EPA e il DHA contribuiscono alla normale funzione del cuore, il DHA al mantenimento di livelli normali di trigliceridi nel sangue.*

### Principi di base:

Gli acidi grassi possono essere suddivisi in due gruppi: acidi grassi essenziali e non essenziali. Mentre gli acidi grassi essenziali devono essere ottenuti dagli alimenti, gli acidi grassi non essenziali possono essere prodotti dall'organismo stesso a partire dagli acidi grassi essenziali e da altri componenti alimentari come i carboidrati. Inoltre, si distingue tra acidi grassi insaturi, che presentano uno o più doppi legami nella catena idrocarburica, e acidi grassi saturi, che non presentano doppi legami.

La maggior parte dei grassi che consumiamo sono grassi saturi non essenziali, principalmente di origine animale. Migliorano il sapore dei nostri cibi, resistono al calore (saturi) e possono essere utilizzati per cucinare o cuocere.

Gli acidi grassi essenziali sono grassi insaturi. A seconda del numero di legami, possono essere monoinsaturi o polinsaturi. Questi acidi grassi non possono essere prodotti dall'organismo e devono quindi essere assunti con gli alimenti. A causa della loro struttura chimica, sono molto instabili e devono essere consumati freschi, poiché possono essere conservati solo per un breve periodo dopo l'estrazione o l'esposizione al calore. Gli acidi grassi essenziali sono necessari per molte funzioni vitali dell'organismo.

Esistono due gruppi principali di acidi grassi essenziali: gli acidi grassi omega-3, tra cui l'acido alfa-linolenico (ALA), e gli acidi grassi omega-6, tra cui l'acido linoleico. Entrambi i gruppi appartengono agli acidi grassi polinsaturi a catena lunga. Gli acidi grassi essenziali più importanti sono il DHA (acido docosaesaenoico) e l'EPA (acido eicosapentaenoico). Sebbene gli scienziati conoscano da anni la loro importanza e la loro composizione, fino a poco tempo fa le conoscenze si limitavano per lo più alla constatazione che entrambi sono acidi grassi omega-3 e che si trovano principalmente nei pesci d'acqua fredda come salmone, sardine, tonno, sgombero e alghe.

Con un'assunzione sufficiente, l'organismo è solitamente in grado di trasformare parzialmente l'acido grasso omega-3 ALA negli acidi grassi a catena lunga acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA). Questa trasformazione avviene - anche se molto lentamente - con l'aiuto di enzimi desaturasi, i cosiddetti "catalizzatori", che si trovano in molti tessuti.

ALA, DHA ed EPA hanno effetti metabolici diversi. Pertanto, tutti e tre devono essere ingeriti in quantità sufficienti. Inoltre, gli acidi grassi omega-3 e omega-6 devono essere presenti nelle giuste proporzioni. Per la maggior parte delle persone, il rapporto tra acidi grassi omega-6 e omega-3 è di 20:1. Molti esperti ritengono che l'assunzione di omega-3 sia spesso troppo bassa e sostengono che una distribuzione ottimale sarebbe di 6:1, se non di 3:1.

Le culture che seguono una dieta povera di prodotti ittici hanno livelli significativamente più bassi di DHA nel cervello rispetto ai residenti delle aree costiere che hanno accesso a grandi quantità di pesce oceanico. Inoltre, molte persone scelgono "consapevolmente" un regime alimentare quasi del tutto privo di grassi: la proporzione di acidi grassi saturi diminuisce, ma purtroppo anche l'apporto di acidi grassi omega-3. Nelle persone che limitano il consumo di uova, carne e pesce, come i vegetariani o le persone che mangiano pochi grassi o hanno un'allergia al pesce, possono diminuire anche i livelli di omega-3. Anche le persone che abusano di alcolici hanno bisogno di assumere più acidi grassi omega-3, poiché l'alcol può ridurre i livelli fisiologici di DHA nel cervello.

L'assunzione di una quantità sufficiente di acidi grassi omega-3 può contribuire a mantenere i livelli di trigliceridi nella norma. Allo stesso tempo, i livelli di EPA e DHA aumentano.

Se l'apporto di acidi grassi omega-3 attraverso la dieta non è sufficiente o il fabbisogno è aumentato, è possibile integrarli con speciali integratori alimentari.

---

## Ingredienti:

### Una softgel contiene:

1250 mg complesso acidi grassi omega 3  
(contiene EPA 450 mg, DHA 300 mg)

### Altri ingredienti:

Gelatina (softgel), Glicerolo, Acqua Purificata, Tocoferolo Misto Naturale (non OGM). Contiene Pesce (dalle acciughe).  
L'olio di pesce proviene da allevamenti del Sud America.

### Consumo consigliato:

Somministrare normalmente 1 softgel, mattina e sera, durante i pasti con abbondante acqua. Qualora fosse necessario è possibile aumentare la dose adeguatamente.

## Note:

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e varia e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare al riparo dalla luce e all'asciutto, a temperatura ambiente. Le informazioni pubblicate non costituiscono una cura e non sono intese come richiesta o suggerimento di automedicazione.

Sebbene alcune delle affermazioni sopra riportate sui singoli micronutrienti derivino da studi scientifici, sono state classificate come "non ancora sufficientemente provate" da autorità ufficiali come l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), il che significa che non è possibile confermare alcun effetto positivo.

Il prodotto qui descritto non è stato valutato in modo definitivo dalla Food and Drug Administration (FDA; USA) o dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA; Europa). Questo prodotto non è destinato a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia.

Salvo errori e refusi. VBX-1-24

Fabricante



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)